

2021 July

国営木曽三川公園

7月

長良川サービスセンター

7/3(土)
～7/31(土)
の土日祝

カヌー体験コーナー開催中!

カヌーの基本的な操作方法をお教えします。
どなたでも気軽に乘っていただけます♪

中止日 7/11(日)・18日(日)・24(土)・25日(日)

- 受付時間: 10:00～15:30
- 申込方法: 当日カヌー体験コーナーにて随時受付 ●参加料: お1人様 500円 / 1回1時間
- 原則小学4年生以上の方はお1人で乗っていただけます。

※天候や河川の状況により中止する場合があります。★小学3年生以下の方は保護者の方とご同乗となります。

このマーク
の日に開催
してさよ!

●●重要なお知らせ●●

新型コロナウイルス感染症対策のため、内容が変更または中止となる場合がございます。また、募集人数を10名とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

全ての教室開催中はマスク着用です。

(常時となります。マスクの無い方はご入館出来ません)

運動の前後で道具を含めた消毒をお願いしております。

また、拭きとり用のタオルのご準備をお願いいたします。

当日体調確認チェックシートへの

記入がございます。

体温を測ってご来園ください。



木曽三川公園
マスコットキャラクター
まますくも
マスク着用

3 中学生以上対象
土

BBF

～ボディ&ブレイン フィットネス～

体と脳の同時刺激で体力&脳力アップにビックリ効果! BBFは年齢問わず効果が期待できます。

- 時間: 13:30～14:30
- 場所: A棟3階

4 日

エアロビクス教室

～みんなで楽しく体を動かそう～

「楽しく!」を合言葉に、大人から子供まで幅広い層が楽しむことができる、初心者向けの教室です♪

- 時間: 13:30～14:30
- 場所: A棟3階

10 中学生以上対象
土

ピラティス教室

～体を内側から鍛えるアンチエイジング～

呼吸法や精神集中法を学びながら、女性はしなやかで健康的な体に、男性は体を内側から鍛えられる教室です。

- 時間: 14:00～15:00
- 場所: A棟3階

24 小学生対象
土

子ども体育教室

～遊びを通して運動が大好きになります～

跳び箱、マット運動などのメニューを行います。

- 時間: 10:30～11:30
- 場所: A棟3階

付添は出来るだけお一人をお願いいたします。

26 月

月曜朝の体を整える教室

～いきいき声だし命の体操～

大きな声の発声や、自身の体に意識を向けて動かすことを通して、自身の体をよくしていく教室です!

- 時間: 10:00～11:15
- 場所: A棟3階

31 中学生以上対象
土

太極拳教室

～中国武術で健康になろう～

太極拳の初歩的な基本動作や呼吸法を中心に、初心者向けの太極拳を指導します。

- 時間: 13:30～14:30
- 場所: A棟3階

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
			1	2	3 マスク着用 BBF	4 マスク着用 エアロビクス教室
5	6	7	8	9	10 マスク着用 ピラティス教室	11
12 休園日	13	14	15	16	17 休園日	18
19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24 マスク着用 子ども体育教室	25
26 マスク着用 月曜朝の体を整える教室	27	28	29	30	31 マスク着用 太極拳教室	



ノーマライゼーションの拠点を目指して!

国営木曽三川公園 長良川サービスセンター

〒503-0628 岐阜県海津市海津町福江字角山1-202-2

TEL: 0584-54-2075 FAX: 0584-54-5275

【7月・8月】のご利用時間

9:30～18:00

休園日: 毎月第2月曜日(休日の場合は直後の平日)
※8月は第4月曜日 12月31日 1月1日